

площади. Баллы: «5» - 5,5 с, «4» - 5,6 - 6,6 с, «3» - 6,7 - 7,5с. Результат засчитывается при условии попадания мяча в заданную половину ворот по воздуху.

3. Жонглирование мячом в движении (расстояние 25 м). Прием мяча ногой (стопой). Попытка считается неудачной, если число касаний меньше 25. На каждое упражнение - три попытки.

### **Контроль за соревновательной деятельностью**

Наиболее информативными являются следующие характеристики игровой деятельности:

- объем действий, общее количество технических приемов, выполняемых футболистами в игре;
- качество выполняемых приемов;
- разнообразие приемов;
- результативность выполненных приемов.

Регистрация действий футболиста с мячом проводится при помощи стенографической записи на специальном бланке, в каждой клетке которого представляются действия, выполняемые конкретным футболистом (табл. 5).

Затем действия по каждому приему суммируются. Коэффициент результативности выполнения приемов рассчитывают как отношение точно выполненных приемов к их общему числу.

Показатели выполнения всех приемов заносят в «матрицу» объема и точности выполнения игровых действий, после чего рассчитывают данные для всей команды.

Эффективность контроля и оценки технико-тактического мастерства с помощью предлагаемой формы регистрации значительно повышается при условии систематического учета объема и точности выполнения игровых действий в каждом матче. [1, 2, 3, 4, 5]

## **К ПРОБЛЕМЕ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОКСЕРОВ**

*Спатаев Совет Калилаевич*

*Уральский государственный университет путей сообщения*

*г. Екатеринбург*

*Шамигуллеева Елена Фаритовна*

*кандидат педагогических наук, доцент*

*Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского*

*г. Омск*

**Аннотация.** Статья содержит отдельные теоретические и методические аспекты скоростно-силовой подготовки высококвалифицированных боксеров, на различных этапах тренировочного процесса.

**Ключевые слова:** бокс, спорт, физические качества, сила, скорость.

**Annotation.** The article contain discrete theoretic and methodical aspects speed and power preparation for high classification boxers on different stages of training process.

**Keys words:** Box, sport physically, ability, power, speed.

Бокс в мире один из наиболее массовых, олимпийских видов спорта. Большая популярность бокса объясняется прежде всего его зрелищностью, высоким эмоциональным накалом спортивной борьбы и разносторонним воздействием на двигательные, психические и волевые качества спортсмена.

Взросший уровень конкурентной борьбы на крупнейших турнирах и олимпийских играх вызывает необходимость совершенствования средств и методов не только разносторонней физической и психологической, но и специальной подготовки спортсменов [2]

Как отмечает В.И.Филимонов: "Моделью современного боксера является искусный спортсмен с жестким агрессивно-наступательным характером ведения боя, обладающий нокаутирующим ударом и владеющий комбинационной формой боевых действий, способный вести бой на разных дистанциях, в высоком темпе на протяжении всего поединка"[4].

Чрезвычайно высокие требования предъявляются к психике боксера, общей физической и технико-тактической подготовке. Однако чрезвычайно важной для боксера является и специальная, в частности, скоростно-силовая подготовка.

По мнению В.И. Филимонова (2000), совершенствование скоростно-силовых способностей является ведущим в боксе, и требует тщательного изучения.

В то же время отсутствие научно-обоснованных методик, рекомендаций по подбору средств физической культуры для развития скоростно-силовых качеств у боксеров, не позволяет рационально организовать тренировочный процесс и повышает актуальность освещаемого вопроса.

Центральная методическая проблема развития скоростно-силовых качеств у боксеров – проблема оптимального сочетания в упражнениях скоростных и силовых характеристик движений. Трудности ее решения состоят в том, что скорость движений и степень преодолеваемого отягощения связаны обратно пропорционально.

Обусловленные этим противоречия между скоростными и силовыми характеристиками движений устраняются на основе их сбалансирования их таким образом, чтобы достигалась большая мощность внешне проявляемой силы с приоритетом быстроты действия [1,3,5].

В экспериментальной методике развитие скоростно-силовых качеств боксера осуществляется путем использования в тренировочном процессе различных силовых упражнений на снарядах; с отягощениями и без отягощения; с партнером; легкоатлетических упражнений; упражнений со штангой и т.д.

По нашему мнению, для развития динамической и «взрывной» силы необходимо применять физические упражнения, структура которых близка к технике выполнения деталей избранного вида спорта.

Для развития силы необходимо применять отягощение равное 40-80 % максимальных возможностей спортсмена. Для развития взрывной силы будут использоваться физические упражнения, главным образом баллистического характера, например прыжки без отягощения и с отягощением, метание утяжеленных легкоатлетических снарядов, упражнения с набивными мячами, мешками и песком и др. В ходе применения экспериментальной методики параметры физической нагрузки предполагается регулировать изменяя вес отягощения, величину сопротивления, амплитуду и скорость движений, количество и темп повторений, исходное положение, длительность отдыха в процессе упражнений [1,3,4].

Для развития силы удара используются специально-вспомогательные подготовительные, скоростно-силовые упражнения со снарядами и специальными техническими средствами («лапы»).

В процессе применения этих упражнений развивается способность основных мышц боксера быстро (мгновенно) развивать усилия, вплоть до максимальных; быстро переключаться и многократно изменять усилия от минимальных до максимальных и наоборот; многократно производить так называемый «мышечный взрыв» с последующим мгновенным расслаблением этих мышц и т.д.

Все упражнения с отягощениями должны носить скоростно-силовой характер и сочетаться с упражнениями на расслабление. В упражнениях ударного типа рекомендуется выполнять движения, добиваясь так называемого «мышечного взрыва» и в то же время стараться сохранить структуру, темп и ритм ударов.

Для развития резкости удара очень эффективны упражнения с набивными мячами разного веса (1 -5кг). Их следует выполнять в каждом занятии любого периода тренировки наряду с такими боксерскими снарядами, как боксерский мешок, груша, лапы и скакалка. Подобным упражнениям необходимо посвящать значительное время, особенно в подготовительном периоде [3,4].

Подготовку нервно-мышечного аппарата боксера на скоростно-силовую («взрывную») работу дают толчковые упражнения со штангой весом 50-70% собственного веса боксера, короткие темповые полуприседы, подскоки и ходьба подскоками со штангой на плечах (весом 20-30% собственного веса), вращения, наклоны туловища вперед, в стороны с грифом штанги на плечах, выбрасывания грифа штанги на прямых руках в подскоке на двух ногах и т.д.

Однако не следует чрезмерно увлекаться большим объемом скоростно-силовых упражнений и большим весом отягощений или быстрым увеличением веса отягощений.

Все это может привести к искажению структуры технических приемов, снижению специальной выносливости (точнее устойчивости) скоростно-силовых показателей при многократном повторении этих приемов или действий [4].

В любом случае скоростно-силовые упражнения следует начинать выполнять только с меньшего веса отягощений, минимального количества повторений упражнений в одном комплексе и минимального числа комплексов в целом.

При совершенствовании силы и резкости ударов на снарядах и лапах необходимо обращать внимание на то, чтобы боксер быстро и точно наносил удары, добиваясь акцента и «взрыва» ударного движения, не был скован и напряжен, сохранял равновесие, быстро и непринужденно восстанавливал исходное положение.

В экспериментальной методике для развития силы удара перед боксерами разного направления определены различные задачи.

Так, у боксера - «нокаутера» удар должен быть «взрывным» с привлечением максимального количества мышц для достижения конечного ударного эффекта «взрыва». Боксер - «темповик» должен стремиться к тому, чтобы после выполнения удара мгновенно нанести следующий.

Поэтому от такого боксера не требуется выполнение максимально-сильного удара, после которого спортсмен неизбежно на долю секунды «застаивается» (как это бывает у боксера - «нокаутера»), что затрудняет быстрый переход к следующему удару. Следует добиваться того, чтобы его удары были слитными.

У боксера - «игровика» в связи с установкой принять защитное положение до и после нанесения удара затрудняются возможности проведения максимально сильного удара. Поэтому он должен отрабатывать быстрые и точные удары.

Таким образом, сбалансированность в тренировочном процессе скоростных и силовых характеристик движений позволит повысить техническую подготовленность боксеров.

#### **Литература:**

1. Сальников, В. А. Индивидуальные различия в спортивной деятельности : монография / В.А. Сальников ; Гос. автодорож. акад. - Омск : [б.и.], 2003. - 262 с.
2. Таймазов, В.А. Индивидуальная подготовка боксеров в спорте высших достижений : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : (13.00.04) / Таймазов В.А. ; С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 1997. – 48 с.
3. Ткачев, В.В. Основы техники, терминология и классификация упражнений, применяемых в тренировочном процессе в тяжелой атлетике, пауэрлифтинге и гиревом спорте. Учебное пособие. / В.В. Ткачев Хабаровск: 2004. – 33с.
4. Филимонов, В.И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка : монография / В.И. Филимонов. – М.: ИНСАН, 2000. – 432 с.
5. Ширяев, А.Г. Бокс и кикбоксинг : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.Г. Ширяев, В.С. Филимонов. – М.: Изд. центр «Академия», 2007. – 240с.

### **ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В НОВОМ ТЫСЯЧЕЛЕТИИ**

*Косогорцев Владимир Игоревич,*

*ассистент кафедры физического воспитания,*

*Санкт-Петербургский государственный экономический университет*

*Аннотация.* Статья содержит теоретические и методические материалы по проблеме развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии.

*Ключевые слова:* физическая культура, спорт, здоровый образ жизни, экономика, сфера услуг.

Програмно - целевое планирование развития физической культуры и спорта зародилось в нашей стране в середине 80-х гг. 20 века.

В начале разрабатывались целевые программы подготовки сборных команд страны мира и Европы. Следующий этап развития программно-целевого планирования включал разработку целевых программ комплексного развития физической культуры и спорта в целом: в масштабах страны, в регионах, союзных республиках; городах и районах.

Целевая комплексная программа развития физической культуры – это директивный адресный документ, содержащий комплекс основных заданий и программно-воспитательных и социально-экономических мероприятий по дальнейшему подъёму массовости физической культуры и спорта, осуществление которых обеспечивает эффективное достижение поставленных целей в установленные сроки.

Проблемы финансово-экономического кризиса для России отразились в спортивной деятельности. Спортивные секции из-за нехватки клиентов вынуждены были либо закрываться, либо снижать цены на предлагаемые услуги.

Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии включают в себя такие, как экономические факты, экономические воспитательно-